LfL Agrarökologie

Bayer. Landesanstalt für Landwirtschaft
Institut für Agrarökologie,
Ökologischen Landbau und Bodenschutz

Essbare Wildkräuter

Giersch

Botanischer Name:
Aegopodium podagraria, Familie der Doldenblütler

Andere Namen:
Geißfuß, Zaun-Giersch, Gichtkraut, Podagrakraut

Der Giersch ist überall auf frischen, nährstoffreichen Böden zu finden. Die meisten Gartenbesitzer sehen ihn wegen seiner starken Ausbreitung durch seine unterirdischen Ausläufer ungern. Tipp: Essen statt ärgern.

Zu erkennen ist der Giersch an seinen dreigeteilten, gefiederten Blättern, deren Seitenfiedern wiederum drei Teilblätter mit gesägtem Rand besitzen. Ein gutes Bestimmungsmerkmal ist der dreikantige Blattstiel. Die Blätter riechen beim Zerreiben nach Möhren. Die Pflanze kann bis zu einem Meter hoch werden. Die kleinen, weißen Einzelblüten des Giersch sind in einer Doppeldolde angeordnet.

Der Giersch ist eines unserer ältesten Wildgemüse. Seine Blätter werden in der Kräuterküche für Salate (junge Blätter), Gemüse, Suppe, Aufläufe, Brot und Getränke verwendet. Wird dieses vitamin- und mineralstoffreiche Gemüse regelmäßig geerntet, so bleibt die Ausbreitung an diesen Stellen unter Kontrolle.

Als Heilkraut wurde der Giersch früher auf Grund seiner entzündungshemmenden, harntreibenden Wirkung bei Gicht- und Rheumabeschwerden sowohl als Umschlag als auch als Tee verwendet.